Recept

Recept · 1 maaltijd · 100 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

233 kcal per maaltijd · 233 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 31 en% · koolhydraten 0 en% (waarvan suikers 0) · vet 69 en% (waarvan verzadigd 17) · vezel 0 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Makreel, rauw	100 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	968	968			12%
kcal (kcal)	233	233			12%
Eiwit (g)	18	18	30,9		32%
Koolhydraten (g)	0	0	0,0		0%
Suiker (g)	0	0	0,0		0%
Water (g)	61,9	61,9			4%
Vet (g)	17,9	17,9	69,1		20%
Cholesterol (mg)	60	60			20%
Vezels (g)	0	0	0,0		0%
Verzadigd (g)	4,3	4,3	16,6		19%
EOV (g)	8,5	8,5			10%
MOV (g)	3,9	3,9			16%
Omega 3 (g)	3,5	3,5			257%
Omega 6 (g)	0,3	0,3			3%
Omega 3 ALA (g)	0,25	0,25			22%
Omega 3 EPA+DHA (g)	2,5	2,5			1008%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,17	0,17		15%
B2 (mg)	0,3	0,3		19%
B3 (mg)	14,6	14,6		86%
B6 (mg)	0,4	0,4		27%
B12 (µg)	8,8	8,8		314%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	8	8		80%
E (mg)	0,4	0,4		3%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	54	54		
B11 / Foliumzuur (µg)	1	1		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	20	20		2%
Fosfor (mg)	220	220		40%
Magnesium (mg)	37	37		11%
Koper (mg)	0,08	0,08		9%
Jodium (µg)	56,4	56,4		38%

IJzer (mg)	1	1	9%
Selenium (µg)	42	42	60%
Zink (mg)	0,5	0,5	6%
Kalium (mg)	335	335	10%
Natrium (mg)	85	85	6%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	54	54		7%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0	0		0%
Eiwit dierlijk (g)	18	18		32%
Stikstof (g)	2,9	2,9		
Polysacchariden (g)	0	0		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	16,6	16,6		
Transvetten (g)	0	0		
EPA (g)	0,85	0,85		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	0,13	0,13		
DHA (g)	1,7	1,7		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	0	0		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	0,4	0,4		
IJzer non-haem (mg)	0,6	0,6		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	54	54		

Verz vetz rest (g)	–	–

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl